



## Un año de encuentros y revista

Nuestro taller de los miércoles lo esperamos siempre! Nos alegra "saber" que es miércoles. Es un encuentro donde abrimos el corazón, la mente, charlamos, vemos las diferencias, tratamos de entenderlas. Disfrutamos de la música, opinamos, reflexionamos. Conocemos nuestras historias de vida. Nos reímos mucho, a veces juntos también nos emocionamos. Nos escuchamos, estamos más juntos. **Construimos un rato de felicidad.**

Estamos en una etapa, donde compartimos las vivencias, hacemos balances, cuestionamos. A veces tomamos el camino de la sabiduría o *aumentamos nuestros defectos haciéndonos viejos insoportables y angustiados!*

**Lo importante es transmitir a los jóvenes, lo bueno que vivimos...**

*En representación de todos nuestros  
compañeros: Elba, Mirra, María M., Nelly C.,  
Nelly G., Tomás y Enrique.*

*El grupete y su coordinadora*



**AMANDA**

**NOTA DE TAPA**  
COORDINADORA DEL TALLER  
DE REFLEXIÓN Y ESCRITURA

## Celebrar... una fiesta del alma

LIANA CASTELLO  
*Escritora argentina*

### REFLEXIÓN SOBRE EL VALOR DE CELEBRAR

Cuando de celebrar se trata, el corazón se llena de alegría, el alma se ilumina y con ellos nuestra realidad. Celebrar es mucho más que hacer una fiesta por un motivo particular.

Es también valorar lo que tenemos, disfrutar de nuestros afectos y sobre todo, de la vida. Hay infinitos motivos de celebración en la vida de cada uno de nosotros. Sin duda en algunos habrá más y en otro menos, pero siempre encontraremos un motivo, si sabemos buscarlo.



Si valoramos la vida, encontraremos muchos más motivos para celebrar de los que creemos. No hará falta esperar una fecha determinada. Tampoco está mal que así sea. Los cumpleaños, los aniversarios, los logros, los títulos, deben celebrarse pues son la concreción de un deseo o un esfuerzo muy grande, o ambos a la vez. Festejar este tipo de acontecimientos que se miden con fechas o un título obtenido, es un

homenaje a un vínculo, a un trabajo cotidiano, a un sueño logrado, es un homenaje a la vida. El hecho de disponernos a celebrar –sea la ocasión que fuere- conlleva una actitud positiva, alegre. Encargarse de los preparativos, elegir un regalo, el adorno de la torta de cumpleaños de nuestros hijos, colocar globos y guirnaldas, ponernos bonitos, todo eso hace también que el alma se vista de fiesta.







# Boletín



*Celebrar es sano y agregaría necesario. Una celebración nos acerca a los afectos, es un motivo de unión. En la celebración, quedan atrás las arrugas que nos deparan los años, las noches de insomnio por rendir los exámenes, las discusiones maritales que hemos tenido. Sin duda, la vida no es fácil, pero a la hora de celebrar, es más importante la meta alcanzada, que la dificultad que ella nos acarrió. Nuestra alma necesita celebrar. En lo más pequeño hay motivos de celebración: una sonrisa, un beso que nos han regalado, una buena nota en el cuaderno de nuestro hijo, un trabajo realizado con responsabilidad, una comida hecha con amor. Puede implicar el hacer algo por alguien, lo cual no es poco, pero también un merecido reconocimiento a un logro personal. Puede ser tanto un acto multitudinario, como solitario, que se exprese con "bombos y platillos" o en la más absoluta intimidad. Siempre implica alegría, agradecimiento y el corazón lo agradece. No sólo de pan vive el hombre, ni sólo de obligaciones y responsabilidades ¿Por qué no incorporar la celebración a nuestra vida en una forma más presente y cotidiana? Valdrá la pena! Sentiremos que nuestro interior se ha llenado de globos multicolores y nuestra alma, sin haber sido invitada a ninguna fiesta, se ha puesto sus mejor traje.*



# Murga Afortunados del Carnaval

Dice el diccionario: *La murga es un género español de música popular, adoptado por varios países. Suele realizarse durante festividades como carnaval, fiestas patronales, efemérides de ciudades o eventos deportivos. Es un género teatral y también se le da la denominación a los conjuntos que lo practican. Es muy popular en Canarias, Uruguay, Argentina, Colombia, Chile, Panamá, Brasil y México.*

CUENTA LA LEYENDA que en nuestro país, los primeros murgueros fueron negros esclavos, que debido al maltrato, se juntaban a bailar y poner en canciones la tristeza, añoranza y los reclamos. También expresaban la alegría del encuentro con sus pares, además de la esperanza de un mundo mejor en éstas tierras. Fue en el barrio de Boedo donde años después, el tango se hizo eco de otras manifestaciones del alma por eso San Juan y Boedo antiguo es un lugar lleno de historia.

**Amanda**

Nacimos hace un año, como una idea loca de un grupo de amigos. Villa Luzuriaga es nuestra casa. Con mucho esfuerzo, los 70 integrantes, brillamos por los barrios llevando la tradición del carnaval. Nuestros colores turquesa, violeta y blanco. Nuestras coordinadas Arieta y Bermúdez. Las mascotas marcan el paso de murgueros y bombistas, y juntos compartimos un sueño, sacarte una sonrisa y robarte un aplauso. Fue lindo compartir nuestra alegría en el Hogar Rožman!









# Grandes inventos

## ¿Cuál fue para vos el más grande de todos los inventos?

Hacemos un repaso de algunos de los más importantes a nivel mundial. ¿Cuál es el que te cambió la vida diaria, te llamo la atención, cambió tu vida hogareña, laboral...? Mi mamá decía: *"No hay como el lavarropas automático, ni los pañales!"* Aquí citamos algunos:

**LA RUEDA** (3.500 a.c): Es el primer gran invento de la historia. Los transportes, la economía e incluso las guerras cambiaron gracias a este sencillo ingenio. Fueron los sumerios quienes tuvieron la gran idea de unir mediante barras de madera un círculo y un eje central. Enseguida surgieron las carreteras.

**EL PAPEL** (700): Como soporte de la escritura fue una enorme revolución. Fueron los chinos, en el siglo II quienes desarrollaron el primer papel de seda. Su uso fue colosal hasta el siglo VII. Entonces, los musulmanes lo reemplazaron por el papel moderno.

**EL ALTO HORNO** (1350): Hay quien asegura que ya en el 4.000 a.c., había técnicas para fundir metales con el calor. Incluso la extracción de minerales era utilizada por los egipcios, y los romanos se beneficiaron de la calidad del hierro de las minas españolas. Pero los primeros altos hornos aparecieron en 1350 en Centroeuropa. Así, en el siglo XV ya existían en Vizcaya y Guipúzcoa más de 300 ferrerías. Con este invento construir grandes piezas metálicas ya era posible.

**LA IMPRENTA** (1450): Más de 20 años tardó Gutemberg en terminar su invento que permitiría la reproducción de libros a una velocidad absolutamente de vértigo y que hizo de los li-

bro y la reproducción de escritos un producto masivo. Para ello se aprovechó de unas técnicas de impresión con planchas de madera a las que añadió los tipos móviles, pequeñas piezas de metal para cada letra.

**LAS VACUNAS** (1796): El inglés Edward Jenner inoculó a un niño linfas de viruela de las vacas. Era un médico rural sin grandes laboratorios a su disposición, pero poseía ingenio e intuición. Tras varias semanas repitió el proceso, pero esta vez la viruela fue extraída de pústula humana. ¿Cuál fue el resultado? El niño no padeció viruela, la enfermedad más común en su entorno ganadero. Sin adivinar su alcance, el Dr. Jenner evitó millones de muertes.

**LA BOMBILLA** (1879): Thomas Edison, repitió y repitió ensayos y experimentos hasta que alcanzó su objetivo: inventó la bombilla. Y es que se cuenta que utilizó más de 6.000 filamentos diferentes hasta que por fin descubrió uno que perduró en el tiempo: un cordón de algodón carbonizado que mantuvo una bombilla encendida durante algo más de 40 horas. El mismo utilizó una bomba para hacer el vacío antes del sellado de la bombilla. ¡Grandioso!

**EL AUTOMÓVIL** (1885): Su invención se remonta al momento en que Karl Benz creó un triciclo

con motor de gasolina y tracción trasera. Pero no fue hasta la invención de la producción en cadena, con Henry Ford en 1908, cuando el ingenio se lanzó a la conquista del mundo y del futuro. Ahí nació el legendario modelo T de Ford, que costaba 825 dólares de los de entonces... ¡La mitad que los de la competencial!

**LA RADIO** (1896): A Guglielmo Marconi se le ocurrió la idea de crear un emisor de onda capaz de transmitir por el aire la onda sonora. No le fue nada fácil, ya que debió emigrar a Inglaterra desde su Italia natal en busca de financiación. Allí fundó Marconi Wireless Telegraph. Un año después logró la comunicación entre Lavernock y Brean Down, distantes 9 millas. Al tiempo conectó entre el continente europeo y las islas británicas. Recibió el Nobel de Física en 1909.

**LA PENICILINA o EL PRIMER ANTIBIÓTICO** (1928): El arma más destructiva de todos los tiempos contra las bacterias fue descubierta por casualidad por Alexander Fleming. Un descuido suyo hizo que un recipiente con un cultivo de bacterias quedase desprotegido. Unos días después comprobó que al recipiente habían caído unas motas de moho que habían exterminado las bacterias. Sus posteriores estudios le llevaron a crear el primer antibiótico. En 1945 recibió



el Premio Nobel de medicina.

**LA FIBRA ÓPTICA** (1955): El doctor Narinder Kapany mostró al mundo como un hilo de cristal era capaz de conducir la luz a grandes distancias. En 1966, sustituyeron el hilo de cobre por el hilo de Kapany en el mundo de las comunicaciones. Multiplicaron por mil las comunicaciones que se podían hacer a la vez.

**EL MICROCHIP** (1971): El pri-

mer chip creado era del tamaño de una ficha de parchís. En esencia era un circuito integrado sobre una lámina de germanio. Fue creado por Jack Saint Clair Kilby. Tenía un problema con su capacidad de memoria, algo que corrigió la empresa Intel en 1971 cuando presentó el Intel 4004, un microprocesador con 275 transistores.

**INTERNET** (1973): Todo ocu-

rrió a partir de trabajos en investigación y desarrollo del ejército, gracias a los cuales creó un sistema que permitió conectar sus computadoras entre sí al mismo tiempo y en diferentes puntos del país. En 1982 Bob Kahn y Vinton Cerf, desarrollaron el lenguaje común de internet. Desde 1991 se puede combinar texto, imágenes y sonido en un mismo documento.

## Y luego nos pusimos a recordar...

**Elba** nos dice: *"El primer lavarropas era un Siam, imaginate que si no te gustaba te daban unos días para probarlo y devolverlo, tenían unos rodillos para quitar el agua, parecido a los que hoy se llama centrifugado. Que buenos que eran."* **"Si -dice Tomás- yo los alquilaba!!"**

*"Y la radio, que continúa siendo una maravilla, me levantaba, prendía la luz y la radio, después iba al baño. Quedaba encendida todo el día"*

**Tomás** nos cuenta sobre los camiones que bajan los ladrillos en pack, la arena: *"Imaginate el tiempo que se gana con esos camiones, una maravilla! El tiempo que se ahorra en la construcción es magnífico"*

*"El freezer -nos dice Tere- qué práctico tenerlo todo ahí, sin tener que andar yendo al súper. Si bien me gusta ir a curiosear y ver, no es lo mismo tener en casa, que hacer las compras casi cotidianamente. Y la radio: una maravilla, coincido con Elba"*

**Enrique**: *"A mi me parece genial el diseño y computadora 2D y 3D."*

*"Para mí la videoconferencia, ver a mi nieto del otro lado del mundo, a mis bisnietos. Yo ya no puedo viajar tantas horas, conocer y ver a los que amas, es impagable!"* **Nely C.**

**Nilda**: *"La verdad tengo que reconocer que me negué durante mucho tiempo. Y en la si-*

*tuación que estamos atravesando es maravilloso: el celular me permite estar en contacto, poder ir y venir sabiendo que está todo bien! Hacer trámites, consultas. Hace tres años lo odiaba, me negaba a usarlo, pero hoy me permite ir, venir y estar tranquila."*

*"La TV, veo películas maravillosas hasta las 5, si me desvelo también, es fabulosa. Aunque a algunos no les guste, es genial, sólo hay que saber elegir qué ver."* **Nelly G.**

**Mira**: *"El jabón en polvo, a las amas de casa nos permite dejar la ropa un rato, y después es todo más simple!!"*

*"El avión es maravilloso, el día que tomé uno, al bajarme dije: Qué bueno!"*

*"Si estoy de acuerdo -dice la Nona- antes venías 30 días en barco. Y la radio nunca hace que te sientas sola..."*

*"Me dieron muchas ganas de viajar así"*. **Berta**

Y el grupo coincide en que LA RADIO es algo maravilloso, que pareciera que con todo lo nuevo que se inventa, podría desaparecer, pero es increíble saber, que a través de internet, se escuchan los programas hasta en lugares muy lejanos, donde hay un argentino perdido.

Como dice **Tomás**: *"es una magia, no puedo creer a veces, digo: pero pucha, mirá donde está este tipo y escucha lo mismo que estoy escuchando yo acá, tan lejos de él..."*



Tere y Julio: gracias!!

## CONVERTIR

Un cura, un pastor pentecostal y un rabino estaban a cargo de sus respectivos templos en una universidad del norte de Michigan. Dos o tres veces a la semana, se reunían a tomar un café y charlar.

Un día, uno de ellos hizo un comentario diciendo que predicarle a la gente no era tan difícil, que un verdadero desafío sería convertir a un oso. Una cosa llevó a la otra, y decidieron hacer el experimento: cada uno se adentraría en el bosque, buscaría un oso, le predicaría y trataría de convertirlo a su respectiva fe.

A la semana se reunieron a comparar los resultados.

El padre Flannery, con vendajes en todo el cuerpo y apoyado en muletas, fue el primero: *"Bueno, entré al bosque buscando al oso. Cuando lo encontré, comencé a leerle el catecismo. El oso no quería saber nada al respecto y comenzó a pegarme con sus enormes brazos. Así que rápidamente tomé mi agua bendita, lo salpiqué con ella y por Dios y la Santísima Virgen les juro que se puso manso como un corderito. El obispo vendrá la próxima semana a darle su primera comunión y su confirmación"*.

El reverendo Billy Bob habló después, estaba en silla de

ruedas, tenía un brazo y ambas piernas enyesadas y tenía suero conectado al otro brazo. En su encendida oratoria relató: *"Bueno, hermanos, ustedes saben que nosotros no salpicamos a la gente! Cuando encontré al oso, comencé a leerle la palabra sagrada del señor. Pero este oso no quería saber nada conmigo. Así que lo agarré del brazo y comenzamos a luchar. Rodamos colina abajo, luego seguimos luchando mientras subíamos otra colina y volvimos a rodar hacia abajo hasta terminar en un arroyo."*

*Entonces rápidamente hundi su cabeza en el agua y bauticé su peluda alma. Y exactamente como te pasó a tí -añadió mirando al cura- se volvió manso como un cordero y pasamos el día alabando a Jesús"*.

El cura y el reverendo miraron al rabino, que yacía en una cama de hospital. Tenía yeso por todo el cuerpo, varios suministros de remedios, sangre por vía endovenosa y monitores que verificaban constantemente su condición.

Estaba realmente mal cuando los miró y dijo: *"Mirándolo en retrospectiva, creo que la circuncisión no era la mejor manera de intentar convertirlo."*

-Mi hija se casó con un piloto italiano. ¿Y la suya?  
-Con un vestido de seda.

En un restaurante: - *Cómo quiere el señor sus huevos?*  
-Yo, con toda mi alma.

La maestra nueva, trata de aplicar sus cursos de Psicología y comienza su clase diciendo: - *Todo aquel que crea que es estúpido, que se ponga de pie.*

Luego de unos segundos de silencio, Jaimito se pone de pie. La docente le pregunta: - *Jaimito, ¿crees ser estúpido?*

- No, señorita..., pero me da pena verla parada solita...

Sale el médico de revisar al esposo y habla con la mujer: *Mire señora, la verdad, el aspecto de su marido no me gusta nada.*  
- La verdad doctor, a mí tampoco, pero es tan bueno con los chicos!

por Julio

## EXPRESIONES DE GRAN CALIBRE POR GRANDES HOMBRES

**"YO ME HE HECHO CREYENTE A MI MANERA, POR EL MICROSCOPIO Y LA OBSERVACIÓN DE LA NATURALEZA"**

SCHLEICH

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:

Dole Racing

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:

Briganti



## ASI FESTEJAMOS LOS CUMPLEAÑOS DE FEBRERO 2015:



## CUMPLEAÑOS MARZO 2015

- 5/3 - Eugenia F.
- 7/3 - Sara M.
- 8/3 - Enrique Ch.
- 18/3 - Berta D.
- 21/3 - Rosa M.
- 28/3 - Lidia B.

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:  
**Prodea S.A.**

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:  
**Farmacia PINTAR**

## Conociéndonos más!

*Ella es una enamorada del parque, siempre que se puede está ahí disfrutando, sola o en compañía, y ahora van a entender por qué:*

*Compartimos la vida de nuestra querida y dulce BERTA:*



Nació en Ingeniero Thompson, un pueblito del Gran Buenos Aires, pero casi ya cayendo en La Pampa. Su papá ferroviario, algo que le da mucho orgullo no sólo por la importancia del oficio, sino porque en esa época los trenes traían alegría al pueblo y un sinnúmero de esperanzas.

A los cuatro años -por el trabajo de su padre- se trasladaron a Salliquelo, Prov.de Bs. As. Allí vivió las maravillosas siestas y el juego libre en la calle. Se conocían todos, y la dejaban ir a jugar al Prado Español, una especie de club de barrio, donde se encontraba todo lo que un niño necesitaba en esa época para divertirse: juegos, naturaleza y amistad!

Aprendió a comer espárragos, una vecina andaluza los cultivaba y cuando estaban listos le decía: "Ven Bertita: come, come" Desde esa época Berta tiene fanatismo por los espárragos.

Aún hoy recuerda su vida en ese pueblo con mucha felicidad.

A los doce años, nuevamente trasladan a su padre, y con mucha tristeza deja su querido pueblo, para llegar a su nuevo destino: La Tablada. Un año de lágrimas costó la adaptación, pero en su corazón siempre latía fuerte "Salliquelo"...

Tablada no tenía la magia de su antiguo pueblo, pero se adaptó y cada tanto, volvía

a Salliquelo de paseo o vacaciones con sus padres.

"La llegada del tren era maravillosa, pasé la adolescencia y la juventud, pero alrededor de los 20 años, en uno de esos viajes a su amado pueblo, el amor llegó a mi vida", cuenta Berta. En un encuentro social con gente amiga, apareció Alfredo, él vivía en Chacharita y también estaba de visita. Volvían de esa visita, compartieron el viaje de vuelta en tren. Entonces Berta le dijo a su hermana al llegar a destino: "¿Lo ves? ¿Está? Tiene unos ojos celestes maravillosos", a lo que su hermana le respondió en voz alta: "¡Si si, si, ahí veo sus ojos!" Jaja, el amor nos pone en evidencia!! El pueblo al que amaba y sigue amando, le había dado el gran amor. Casi cinco años noviaron y llegó el momento de casarse.

Con trabajo y esfuerzo armaron su hogar, su casita en San Justo, en ese momento Berta trabajaba en una tintorería industrial y Alfredo en una marmolería. Y llegaron los niños. Primero nació Adri y después Alfredo. Berta durante un tiempo se dedicó a cuidar a sus hijos, hasta que comenzaron la escuela primaria. Entonces retomó el trabajo pero ya en su negocio: la verdulería. Alfredo era tan compañero que primero iba a buscarle la mercadería, y después se iba a su trabajo. Es un claro ejemplo de amor. No le gustaba

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:

**Lazar Vicente**

AMIGOS DEL HOGAR, GRACIAS:

**Mila Hribar y Monika Češarek**



el ambiente del mercado y cuidaba a su esposa ayudándola en su negocio. Antes de tener el camión, Alfredo se hizo especialista en pintura de autos, un oficio que le permitió seguir creciendo.

Para Berta, trabajar no era problema. Cuando todavía era adolescente, falleció su papá, y salió a trabajar a la zapatería "La Queli", entre otros trabajos, para ayudar a la familia, como era en aquellos tiempos: juntos y hacia adelante.

Su nombre se lo debe a un tío fanático de la actriz Berta Singerman. Hasta los 14 años firmaba Berta Elena, pero su segundo nombre sólo era de bautismo, no figuraba en la partida, se lo había elegido su papá.

A partir de los 14 comenzó a firmar Berta Díaz, como estaba en su documento.

*"Mi hija ahora es locutora, pero antes secretaria ejecutiva, estudió Profesorado de inglés e italiano. Pero también sabe francés y portugués, lo necesitaba para su trabajo. Trabajó muchos años en la Volkswagen.*

*Mi hijo trabaja en una empresa en marketing, el estudió eso.*

*Ambos me dieron nietos: mi hija una nena y dos varones, y el más chico me hizo bisabuela. Mi hijo dos varones de su primer matrimonio y dos nenas en su segundo matrimonio, y tengo dos bisnietos más!*

***Soy muy feliz: trabajé mucho, pero fui muy feliz, mis hijos estudiaron y son muy buenas personas. ¡Qué más le puede pedir uno a la vida!"***

***Gracias Berta por tanta alegría al narrar tu vida! En toda la charla la sonrisa estuvo intacta!!***

## RESPUESTAS EXPRESS

### Josefina

**alias "Cielito" nos decía:**

Porqué "Cielito"?

**Por los ojos color del cielo. Me decían que cambiaban de color...**



*Amanda comenta que una vez hace un tiempo, cuando casualmente conversaba en un viaje con quien estaba a mi lado, comenté mi trabajo en el Hogar Rožman, la señora era eslovena, me dijo: "El Hogar donde vive Cielito!! La conoce?"*

*"Si, por supuesto" le contesté. Y ella me dijo: "Cielito era mi vecina. Una mujer maravillosa, muy buena, amable... Cuando salía a hacer compras, todos conversábamos con ella, es un ser sumamente solidario y la mejor vecina, la recuerdo siempre. Jamás conocí una vecina igual!"*

Una frase que acompañó tu vida

**Es mía solo mía: "Acompañar siempre a mi padre". Él tuvo momentos muy bravos en su vida y de todo tipo...**

Un lugar en el mundo

**Brasil: todo, todo es maravilloso, la gente, el mar, la arena... Yo viajé cuando estaban en plena crisis, pero no perdieron la alegría.**

Un día inolvidable

**Uh fueron tantos...pero el que me marcó, fue el día que mi padre se fue. Era un andaluz divino, siempre de buen humor a pesar de todo. Jamás olvidaré ese día, sentí que se iba el ser más importante de mi vida. Después, el casamiento, los hijos, cumpleaños lindos... qué se yo! Pero ese día no lo olvido.**

Un ser inolvidable

**Mi padre, el andaluz.**

Qué significa la amistad en tu vida?

**Es maravillosa, lástima que algunos no sean dignos de ella.**

Qué lugar ocupa la sonrisa en tu vida?

**Sonreír es todo en la vida.**

El mejor día de la semana

**Antes era el sábado: todos nos poníamos a limpiar juntos en familia porque no trabajábamos. Y el domingo: a descansar y disfrutar!**

Tu película preferida

**"Laguna Dorada" con Henry Fonda y Katherine Hepburn.**

Consejo a las generaciones futuras

**Trabajar, aprender un oficio, estudiar y no perder la esperanza y la sonrisa mientras lo hacemos!**

# LOS NIETOS

Los nietos sacan de nosotros lo mejor: la esperanza, la alegría, por eso siempre están presentes, con una llamada, una foto, un regalo especial. Están ahí, danzando en el corazón. Compartimos estas maravillosas frases con humor, ironía y ganas de ser abuelos siempre!

**Elba:** *“Mi nieta me sorprende siempre, tiene una fuerza maravillosa, que Dios la bendiga! La quiero tanto!”*

**Nelly C.:** *“Mi nieto me espera en su casa de Quilmes, los domingos, quiere que yo lo visite...es amoroso!!”*

**Mirra:** *“Mis nietos estuvieron conmigo la tarde de mi cumpleaños, es la mayor felicidad.”*

**Nelly G.:** *“Los nietos me visitan, comparten cosas directamente conmigo! Me visitaban en Mardel y me hacían muy feliz”.*

**María del Carmen:** *“Los nietos son inigualables, es como ver a tus hijos, pero más lindo aún”.*

Si querés  
compartir  
con nosotros alguna  
foto de tus nietos:  
HABLA CON AMANDA!

*“No es necesario creer en Dios para ser una buena persona. En cierta forma, la idea tradicional de Dios no está actualizada. Uno puede ser espiritual pero no religioso. No es necesario ir a la iglesia y dar dinero. Para muchos, la naturaleza puede ser una Iglesia.*

*Algunas de las mejores personas en la historia no creían en Dios, mientras que muchos de los peores actos se hicieron en su nombre.”*

*Papa Francisco*

por **Julio**



## UNA BUENA REFLEXION

**Una buena reflexión, que queremos compartir con todos ustedes:**

*Una Psicóloga en una sesión grupal levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío? Sin embargo, ella preguntó: “¿Cuánto pesa este vaso?” Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos. Pero la psicóloga respondió: “El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo 1 minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado se vuelve”. Y continuó: “Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellos un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más, empiezan a doler y si piensas en ellos todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada.”  
¡Acuérdate de soltar el vaso!*

**Esperemos que todos podamos aprender a soltar el vaso....Para tener mas salud mental y física, además de vivir el hoy con mucha paz y alegría.**